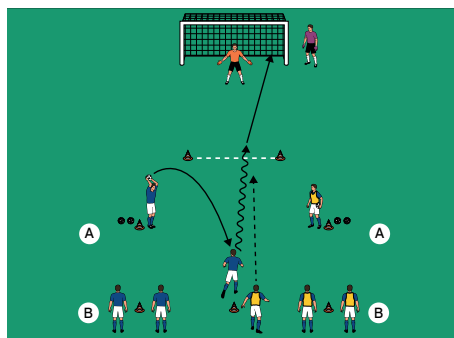
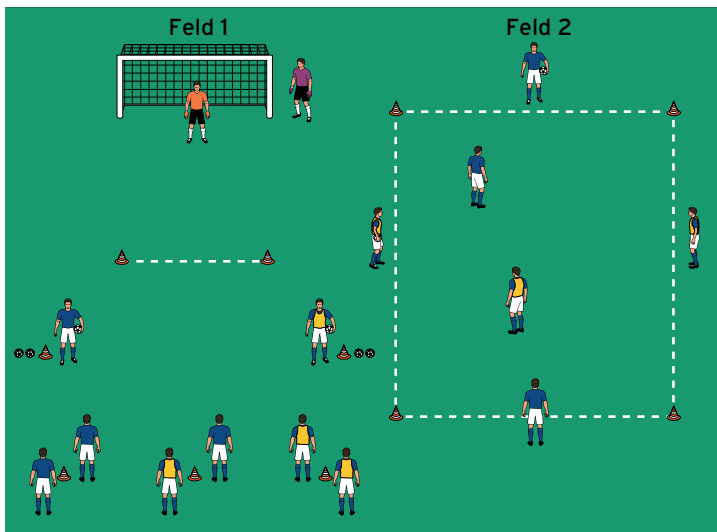
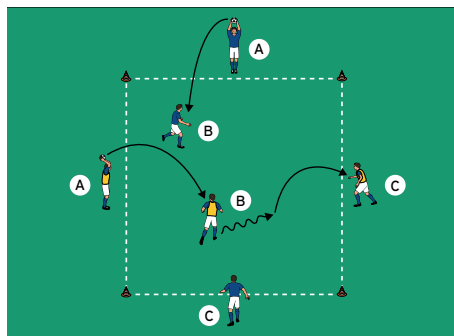


THEMA: HOHE ZUSPIELE SICHER KONTROLLIEREN



Feld 1



Feld 2

HAUPTTEIL 2:

HOHE ZUSPIELE II

ORGANISATION

- ▶ Feld 1: 1 großes Tor, 1 Hütchenlinie sowie Positionshütchen aufstellen.
- ▶ Feld 2: 1 Bewegungsraum markieren.
- ▶ 2 Gruppen bilden und auf die Felder verteilen.

ABLAUF FELD 1

- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Ein Team agiert als Angreifer-Mannschaft, das jeweils andere als Verteidiger-Mannschaft.
- ▶ Der Anspieler der Angreifer wirft per Einwurf zu seinem Mitspieler, der das Zuspiel kontrolliert und anschließend versucht, über die Hütchenlinie zu dribbeln.
- ▶ Sobald er den Ball berührt, darf der Verteidiger nachstarten und den Angreifer unter Druck setzen.
- ▶ Gelingt es dem Angreifer, die Hütchenlinie zu überdribbeln, so darf er ungestört abschließen.
- ▶ Nach jedem kompletten Durchgang wechselt das Angriffsrecht.

ABLAUF FELD 2

- ▶ 2 Mannschaften einteilen.
- ▶ Jedes Team stellt 2 Anspieler, die sich außerhalb des Feldes jeweils gegenüber aufstellen.
- ▶ Je 1 Anspieler wirft per Einwurf zu seinem Mitspieler im Feld.
- ▶ Dieser kontrolliert das Zuspiel und passt anschließend in die Arme des anderen Anspielers.
- ▶ Dabei darf der Ball jeweils höchstens 1-mal den Boden berühren.
- ▶ Welches Team schafft in 1 Minute die meisten Seitenwechsel?
- ▶ Nach jedem Durchgang die Spieler im Feld wechseln.

TIPPS UND KORREKTUREN

- ▶ In Feld 2 wird eine leicht zu organisierende Übungsform für eine Kleingruppe vorgestellt.
- ▶ Auch wenn nur ein Trainer zur Verfügung steht, sollte man sich nicht davor scheuen, Gruppen zu bilden und differenziert zu trainieren. Dabei jedoch stets darauf achten, konkrete Abläufe vorzugeben.
- ▶ Die Motivation der Spieler ist vor allem in Mannschaftswettbewerben hoch, und die Spieler kontrollieren gegenseitig den korrekten Ablauf der Aufgabe.